

# Nachbehandlungsplan Plantarfasciitis

Ab Tag 1 nach der Operation:

- Mobilisation im Verbandschuh mit Vollbelastung
- Verwendung von Unterarmgehilfen bei Bedarf
- Dennoch bis zum Abschluss der Wundheilung tendenzielle Schonung und Hochlagerung empfohlen
- Thromboseprophylaxe
- Mobilisation der angrenzenden Gelenke insbesondere ab trockenen Wundverhältnissen
- Entfernung Nahtmaterial bei gesicherter Wundheilung ab dem 14. Postoperativen Tag

Ab Abschluss der Wundheilung – ca. ab der 3. Postoperativen Woche:

- Rasche Aufbelastung im Sportschuh beschwerdeadaptiert
- Weiter Beübung der Beweglichkeit des oberen und unteren Sprunggelenks
- Dehnung der Achillessehne

3 Monate nach der Operation erfolgt eine Kontrolluntersuchung